



4 – 7 metų vaikų valgiaraštis (III savaitė)

Sausio 18 - 22 d.

Pirmadienis

Pusryčiai

Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) 150/2 g
Sezoniniai vaisiai 100 g
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

Pietūs

Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) 150 g
Kiaulienos kukulis, įdarytas džiovintais vaisiais (tausojantis) 75/5 g
Brinkintų grikių kruopos (augalinis) (tausojantis) 75 g
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi 80 g
Vanduo su apelsinu 150 g

Vakariėnė

Daržovių troškiny su vištienos krūtinėle 160/35 g
Duona su sviestu 40/5 g
Nesaldinta vaisinė arbata 200 g

Antradienis

Pusryčiai

Kuskuso košė, pagardinta sviestu ir cinamonu (tausojantis) 144,5/5/0,5.
Sezoniniai vaisiai 100 g
Nesaldinta žolelių arbata 150 g

Pietūs

Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g
Virtų bulvių cepelinai su jautiena (tausojantis) 178/72 g
Grietinė 30% 15 g
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkas, morkų lazdelės) 140 g
Nesaldinta arbata 150 g

Vakariėnė

Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 150 g
Duona su tepamu lydytu sūreliu 40/30 g

Trečiadienis

Pusryčiai

Grikių košė su sviestu (tausojantis) 160/5 g
Pienas 2,5% 200 g
Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis ir porais (augalinis) (tausojantis) 150 g
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsa 115/45 g
Grietinė 30% 15 g
Agurkų griežinėliai 140 g
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

Vakariėnė

Virti varškėčiai su sviestu (tausojantis) 165/5 g
Vanduo su apelsinu 150 g

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Avižinių kruopų košė (tausojantis) 150 g
Nesaldinta kmynų arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai 100 g

Pietūs

Agurkinė sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g
Ruginė duona 30 g
Troškintas jūrų lydekos file maltinis (tausojantis) 90 g
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis) (tausojantis) 40 g
Šviežių daržovių salotos su aliejumi ir citrina 90 g
Nesaldinta arbata su citrina 150 g

Vakariėnė

Sklindžiai 150 g
Trinti vaisiai ir uogos 45 g
Pienas 2,5% 150 g

Penktadienis

Pusryčiai

Ryžių košė su sviestu (tausojantis) 180/5 g
Nesaldinta arbata 150 g
Sezoniniai vaisiai 200 g

Pietūs

Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) 150 g
Vištienos file guliašas (tausojantis) 140 g
Bulvių košė (tausojantis) 100 g
Morkų salotos su česnakais ir alyvuogių aliejumi 100 g
Pomidorų skiltelės 60 g
Vanduo su citrina 150 g

Vakariėnė

Varškės (9%) apkepas (tausojantis) 120 g
Pieno kokteilis su uogomis ir vaisiais 130 g

Skambinti maisto saugos ir sudėties klausimais:

Dietistei: tel.nr. +370 61778988 arba rašyti el. paštu:

auguste.kasparaite@kaunovsb.lt

*Valstybinei maisto ir veterinarijos tarnybai:
nemokama telefono linija 8 800 404 03 (visą parą)*